Wyznania Motylka

Otwarłam drzwi gabinetu psychiatry. Na krześle siedziała starsza kobieta z przyjaznym uśmiechem. Usiadłam niepewnie na krześle. Spytała, z jakim problemem do niej przyszłam. Odpowiedziałam: nie jem.

Ja w ogóle nie mogę przestać myśleć o jedzeniu, ale nienawidzę o tym myśleć. Tylko teraz to ja już nie mam siły myśleć o czymś innym. Nie wiem, wydaje mi się, że ja nie żyję.

Chciałabym móc podać moment, w którym to się zaczęło. Chciałabym pokazać, który znak ostrzega, żeby nie skręcać w tą drogę, żeby inni mogli uniknąć takiego losu. Tylko że ja nie wiem. To się stało. Zaczęłam trenować, zaczęłam chudnąć, ograniczyłam jedzenie. A potem już nie mogłam przestać. Nigdy do końca nie akceptowałam swojego ciała, w gimnazjum moi koledzy obgadywali mnie, że jestem gruba. Wszystkie koleżanki były chudsze, ładniejsze. Ale wtedy miałam ważniejsze rzeczy na głowie. A potem rozpadła się moja rodzina, moje życie. Postanowiłam rozpaść się wraz z nim.

Powiedziałam babci, że nie jem, bo faceci na kości nie lecą, a mnie żadnego nie trzeba.

W tym czasie zakochałam się. Zakochałam się pierwszy raz na poważnie, pierwszy raz tak intensywnie. To uczucie mnie przygniotło. Ona mi imponowała, chciałam, żeby mnie lubiła, chciałam się jej przypodobać. W tym czasie jeździłam jeszcze konno. Skomentowała to tak: wolałabym dziewczynę anorektyczkę niż koniarę. Więc ją dostała.

Ja już nawet nie pamiętam, żebym kiedykolwiek była inna. Oddzieliłam tamto życie grubą kreską i nie wiem, co miałam w mojej głowie, zanim pojawił się ten wszechobecny ścisk. Umarłam i nie pamiętam już życia. Od czasu mojej śmierci mam wrażenie, jakby minął zaledwie jeden dzień, w który tak po prostu zniknęłam. Jakbym pewnego dnia została postrzelona w głowę i od tego czasu trwam z kulą w moich myślach, która nie pozwala na ich swobodny przepływ. Została tylko chaotyczna krzątanina pragnień i sprzeczności. Teraz wszystko wyszło na wierzch. Patrzysz na mnie i widzisz ostry zarys kości, każde drgnienie mięśni, spod skóry wystają labirynty naczyń krwionośnych. Zadrapania po cięciach, blizny po oparzeniach, ślady po uderzeniach. Szukałam siebie na ostrzu noża, wchodziłam w ogień, wbiegałam w ściany, ale wszędzie ten sam niedosyt.

Oglądałam w Internecie filmiki dziewczyn, które cierpiały na zaburzenia odżywiania. Patrzyłam na ich zdjęcia i czułam się nie dość dobra. Nie dość dobra na anorektyczkę. Czekałam tylko na kolejne objawy. Świętowałam, kiedy na kolanach i łokciach pojawiały się siniaki od przebijających skórę kości. W pewnym momencie zapomniałam nawet, że kobiety mają okres. Ja swojego nie miałam osiem miesięcy.

Dziś już nie ma nic. Nie jestem dziś już żadną anorektyczką, niekompetentną bulimiczką, żadną dziewczyną, żadną sobą już nie jestem. Dziś już tylko zawroty głowy i muzyka w uszach.

Karałam się, oczywiście. Treningi, bieganie, siedzenie do późna w nocy, byleby spalić więcej kalorii. Próbowałam wymiotować, nigdy mi się to nie udało. Śmiałam się, że urodziłam się cholernym koniem bez odruchu wymiotnego. Czasem nie miałam na to siły. Czasem jedynym

wyjściem było szybkie zastąpienie bólu innym bólem. Samookaleczałam się. Biłam. Wylałam na siebie wrzątek.

Dusi mnie uścisk, który mnie nie obejmuje. Łokcie obijają mi się o biurko i zdrapują skórę po oparzeniu, a wierzę tylko w niewystarczający ból. Cierpiałam tak dużo. Powinnam cierpieć więcej.

Miałam rutynę. Pobudka. Rozciąganie. Nauka. Spacer. Trening. Nauka. Bieżnia. Spanie. A kwestią przetrwania było to, żeby w tym czasie jak najmniej zjeść. W dobre dni mogłam zdobywać szczyty, wierzyłam w mój talent logistyczny, kolejny raz oszukałam siebie. Ale czasem jadłam. Pękałam. Wypominałam sobie każdą sałatkę. Potem nachodziły mnie myśli: kto mnie z tego rozliczy? Czy ktoś popatrzy na mnie i pomyśli: o, to ta, która wieczorem 2 października zjadła pół michy sałatki? Odpowiadam sobie: młodość. Młodość mnie rozliczy. Ale ona podobno wszystko wybacza. I tak nie zostało jej nic innego. Co ja mam z tego okresu? Jedyne, co robię, to nie jem, nie sypiam, uczę się i czytam. I płaczę. Wmawiałam sobie, że zdefiniowała mnie choroba, na którą nie cierpię. Nie uważałam, że mam anoreksję. W mojej głowie było tylko: anorektyczki są chudsze, anorektyczki jedzą mniej.

Chciałabym być sama, zagłodzona, nieświadoma. Kości przebijają mi skórę. Teraz będę żyć o jedną sałatkę dłużej.

W moim życiu przeżyłam mnóstwo etapów. Czasem myślę o sobie na przełomie tych kilkunastu lat i nie mogę uwierzyć, że to wszystko dotyczy jednej i tej samej osoby. A może właśnie nie dotyczy? Czy kiedyś w ogóle byłam sobą? Owszem, wydawało mi się, że tak. Że „niejedzenie" to wszystko, czym jestem.

Patrzyłam na siebie i nie widziałam dziewczyny, która tyle w życiu osiągnęła, która miała przed sobą kolejne przygody. Patrzyłam na siebie i widziałam dziewczynę, która na wierzch chciała wyciągnąć swoje kości. Nie wystarczało mi myślenie, że jestem mocna. Chciałam myśleć: jestem mocna mimo tego, że jestem anorektyczką. Chciałam myśleć: ważę niecałe 47 kilo i potrafiłam osiągnąć to i masę innych rzeczy. Chciałam myśleć: ha, wyglądam jakbym umierała, a żyję.

To pokazywało mi, że wciąż tu jestem. Że żyję. Że wciąż mam nad czymś kontrolę, że to ja decyduję. Zawsze byłam ambitna. Tylko moja ambicja zamieniła się w chorobę. W najgorszym momencie ważyłam niecałe 43 kilogramy, co przy moim wzroście daje BMI równe 15,5. Kiedy zaczynałam, 52 kilogramy miały być wynikiem do utrzymania. Potem marzyłam o 40.

Patrzę na moje kości, włosy jakby pokryte siwizną, blade oczy, i myślę, że piękniejsza byłabym już tylko martwa.

Przez wakacje wyjechałam do Włoszech. Bez nikogo znajomego, wycieczka objazdowa z biura podróży. Codziennie pchali w nas kilogramy makaronu. Kłóciło się we mnie wewnętrzne pragnienie kontroli i chęć skorzystania z okazji do spróbowania prawdziwego włoskiego jedzenia. Wyobraź sobie, jak cierpiała moja psychika. W jakim szoku był mój układ pokarmowy, że dostarczam mu jedzenie. Musiałam gryźć, przełykać, trawić. Nie mogłam tego znieść. A to wszystko w otoczeniu upalnych wzgórz Italii i pól winorośli.

Ja już się nasłuchałam: ,,nie, ja nigdzie z tobą nie idę, bo nie mogę na ciebie patrzeć", ,,jedz dziewczyno!", ,,ani brzucha, ani cycka". Ja dziś z tej okazji zjadłam chyba kilogram tortu. Może mam sobie za złe, ale to w nagrodę bo dziś chyba padł rekord osób, od których usłyszałam, jaka to jestem chuda. Macie, osoby, na waszą cześć zjadłam tort i może jutro będę super gruba. Cholera. Będę gruba? Nie, nie, powoli, doszłam do tego momentu, dam radę dalej to ciągnąć. Pewnego dnia się po prostu wykończę. Może ja zjadłam ten tort, bo wiem, że to nie potrwa długo i muszę się trochę nacieszyć tym światem. Rozbieram się do naga i oglądam swoje ciało. Nie mogę wyjść z podziwu. Jest takie ohydne, że nie mogę oderwać wzroku. Takie piękne! Robię zdjęcia, bo jeśli jutro będę gruba, chcę pamiętać, jaka dzisiaj byłam śliczna. Tylko brzuch… Dziś odświętny dzień, więc skupmy się na pozytywach: te ramiona…! Cudem jest, że trzymają tak silne ciało. Bo jestem silna. Jestem…

Z tymi fazami to wyglądało tak: jadłam, bo uważałam, że mogę, że w końcu mi się należy, bo już dawno nic nie jadłam. Tyle tylko, że jak zjadłam, zaczynałam to analizować i za każdym razem żałowałam. Żałowałam, że jadłam. Bo gdybym nie zjadła, byłabym krok bliżej do wykończenia się i miałabym to wszystko z głowy.

Czemu mówisz mi, że jestem taka brzydka, babciu? Czemu: „a taka ładna była z ciebie dziewczyna"? Czemu nie mówiliście mi tego, kiedy nią byłam?

Dziś wiem, jak bardzo cała rodzina przeżywała moją chorobę. Wmawiałam sobie, że nikt się mną nie przejmuje, ale tak naprawdę przejmowali się wszyscy, alebali się ze mną rozmawiać. Babcia płakała, jak mnie widziała. Pewnego dnia odważyła się ze mną porozmawiać – mówiła o mnie, jakbym już była martwa. Od znajomych odcięłam się już dawno. Ludzie nie wiedzieli co zrobić. A to był właśnie mój powód – chciałam, by ktoś się martwił. Tylko że wtedy jeszcze wmawiałam sobie, że ja nikogo nie potrzebuję.

I znów zjadłam niepotrzebnie. I znów zjadłam. Znów jadłam. A ja bym chciała móc funkcjonować bez tego. Być wielka, niezależna. Boli mnie to, że jestem taka ludzka.

Nie wiem, czy myśląc o anoreksji, ludziom od razu przychodzą do głowy jej głębsze skutki. To, że schudłam, nie miałam siły się ruszać, byłam ospała – to są oczywiste następstwa. Ale były takie dni, kiedy czułam jak głód zżera mi mózg. Jak wyżera moje myśli. Byłam pusta w środku, w głowie. Kiedy jadłam więcej niż totalne minimum, to się zaczynało – myśli odbudowywały swoje struktury, napływały strumieniami, 10000 słów na minutę. Tłumaczyłam sobie, że dlatego nie jem. Żeby przed nimi uciec.

Żal, który sprawia, że nie można funkcjonować, ma smak sałatki z ananasem i kukurydzą.

Zawsze będę pamiętała dzień, kiedy mnie „złapali". Pamiętam ten niepokój. Przerażało mnie, że zaczną mnie pilnować, że to może się skończyć. Ale wyniki mówiły same za siebie. Lekarz skierował mnie do psychiatry. Wszystko potem po prostu się działo: nauczyciele, psycholog, znajomi, leczenie. Pewnego dnia trafiłam i do psychologa, i do psychiatry. W końcu stwierdzono to oficjalnie: anoreksja. To był dzień, w którym ciągle tylko słyszałam, że umrę. Że mogę umrzeć. Że teraz albo nigdy.

Anoreksja jest najgorsza w momencie, kiedy chce się z niej wyjść.

Czy kiedykolwiek dojrzała w mojej głowie myśl: chcę zacząć jeść i żyć jak normalna dziewczyna? Nie wiem. Nie mogę powiedzieć, że wygrałam z anoreksją. Nie wyzdrowiałam. Wciąż jestem chora. Moja waga znacząco przekracza tą liczbę, którą utrzymywałam nawet przed chorobą, gdyż dramatyczną restrykcję zamieniłam w kompulsywne jedzenie. Nie mogę powiedzieć: jestem anorektyczką, bo od razu napadają mnie myśli: anorektyczki są chudsze. Nie jesteś dość dobra. Ta choroba zostaje. Długo z tego nie wyjdę. Walczę, to wszystko jest za trudne, żeby teraz o tym mówić. Czy jednak nie dzięki anoreksji jestem dziś szczęśliwsza? Może bez niej nie doceniałabym świata tak, jak teraz? Może bez niej nie miałabym wyrzutów sumienia? Może bez niej nie kochałabym ludzi? Może bez niej nie doceniłabym moich krągłości?

Może ona zniszczyła mi życie.

Mam nadzieję, że kiedyś sobie wybaczę.

**Motylek – popularna w środowisku określenie anorektyczek*

Aleksandra Dębska , I LO im. Marcina Wadowity w Wadowicach (opiekun: Henryk Odrozek)